**Комплекс упражнений для детей 5-6 лет.**

1. И.п. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища: 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
2. И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе: 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены: 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)
4. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены: 1- присесть, руки вынести вперед 2 – вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой: 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
6. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой: 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны: 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**Упражнения для развития статического равновесия:** - и. п. стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки и стоять 15 секунд.

